



**UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE de
l'AGGLOMÉRATION MONTARGOISE**
Pays du Gâtinais

Nouveautés 2023/2024

BIEN-ÊTRE - TAÏ-CHI

Rechercher l'harmonie entre le corps et l'esprit, trouver un équilibre entre le yin et le yang, c'est ce que permet la pratique du Tai-Chi, qui associe un travail sur le mouvement, le souffle, l'attention.



Vous commencerez par l'apprentissage des 24 mouvements du Tai-Chi, puis vous étudierez l'enchaînement pratique des mouvements appris.

Dandan Gao Vallot : native de Chine, elle enseigne le chinois à l'UTL depuis 2011 et est adjointe territoriale à la mairie de Châlette-sur-Loing.